

RESPOSTA CARDIOVASCULAR À ATIVIDADE FÍSICA EM MULHERES: ABORDAGEM FISIOTERAPÉUTICA

Claudia Devechi

Gabriela Goulart

Orientação: Fisioterapeuta Elaine Brito de Castro

Orientação Metodológica: Prof. Ms. Heitor Romero Marques

O objetivo desta monografia é o de fazer uma revisão bibliográfica sobre os efeitos da atividade física no sistema cardiovascular humano não patológico.

Na literatura é visto que a atividade física exerce efeitos benéficos sobre o sistema cardiovascular não patológico, que na maioria das vezes, não são levados em consideração por alguns praticantes.

Os efeitos ocorrem na maioria das pessoas, em qualquer faixa etária, desde que o programa de condicionamento físico obedeça aos princípios da individualidade biológica. Durante o exercício o indivíduo pode ter o débito cardíaco aumentado em média quatro vezes, através do aumento da frequência cardíaca, melhorando a extração e utilização do oxigênio pelos músculos esqueléticos em atividade.

As atividades físicas variam em intensidade, duração e frequência semanal e os benefícios a serem obtidos dependem da idade, sexo, presença de doenças, experiência anterior e motivação do indivíduo.

Por fim, justifica-se o aumento da atuação fisioterápica na avaliação e acompanhamento dos participantes de atividades físicas em academias de ginástica, cooperando no aspecto preventivo da atividade e na orientação quanto aos benefícios da atividade física também para o sistema cardiovascular.